

<b>연성중학교</b> 도덕인, 창조인, 건강인	<b>9월 보건소식지</b>	발행처: 체육보건부 발행일: 2022. 9. 5.
-------------------------------	-----------------	--------------------------------

코로나19 확산세가 지속됨에 따라 방역수칙을 철저히 준수하는 것이 그 어느 때보다 중요한 시기입니다. 기본 예방법을 잘 실천하여 건강하고 안전한 2학기를 보낼 수 있도록 적극 협조하여 주시기 바랍니다.

또한 서서히 **아침 저녁으로 기온차가 생기면서 면역력이 떨어져 감기 등 호흡기 질환 발병률이 높을 수 있으니 특별히 건강에 유의**하시기 바랍니다.

### 9월 9일은 귀의 날



**9월 9일**은 대한이비인후과학회가 정한 '귀의 날'인데, 숫자 9가 귀를 닮아서랍니다. 의사들은 소아의 2~4%가 난청 증상을 가지고 있으며 앞으로 소음성 난청환자가

많이 늘어날 것으로 우려하고 있습니다.

#### 건강한 귀를 위한 생활 수칙은?

##### 1. 큰 소리는 최대한 피합니다.

이어폰으로 음악을 오랜 시간 동안 크게 듣거나 시끄러운 PC 방에서 몇 시간째 게임을 하거나 큰소리로 떠는 것 등

##### 2. 귀에 염증이 생기지 않도록 합니다.

물놀이 후나 한절기 감기의 합병증으로 주로 생기는 중이염 주의

##### 3. 귀지는 보호막 역할을 하므로 함부로 파지 않습니다.

귀가 가려울 때나 목욕 후 습관적으로 귀를 후비는 것 등은 위험한 행동

##### 4. 기압의 갑작스러운 변화나 약물의 오·남용 등은 난청을 일으킬 수 있습니다.

### 추석 기간 코로나 진단검사 이용

☞ **(검사)** 선별진료소, 호흡기환자진료센터에서 코로나 검사 가능하며, 연휴기간에는 고속도로 휴게소 검사소에서 누구나 무료검사 시행

☞ **(자가진단)** 증상 의심 시 약국 외에 편의점에서도 진단키트 구매·검사

### 추석기간 일상방역수칙 안내

(출처 : 질병관리청 보도자료)

- 이번 추석 연휴는 가족 간 만남을 제한하지는 않지만, 증상이 있으면 스스로 조심하고, 고연령층·기저질환자 등 고위험군을 포함하는 만남이나, 친족모임은 소규모로 짧게 가질 것을 권고.
- 특히, 코로나19 의심 증상이 있거나, 고령의 부모님께서 미접종 또는 1차 접종자인 경우에는 방문을 자제하고, 고연령층·기저질환자가 포함된 만남 시에는 집 안에서도 마스크를 착용하며, 주기적으로 환기를 실시 권장.
- 또한, 비대면 안부 전하기 및 온라인 추모·성묘 ([www.15774129.go.kr](http://www.15774129.go.kr)) 적극 이용하고, 차례 등 제례 참석 인원을 최소화할 것을 당부.
- 명절 연휴 기간 고향 출발 전부터, 일상으로 복귀 할 때까지 핵심방역 수칙 준수를 권고.
- 고향 출발 전에는 코로나19 의심증상이 있으면 미리 진료받고, 방문을 미루도록 하고, 예방접종 권고안에 따라 미리 예방접종 마칠 것을 당부드리며, 대중교통 이용 시에는 실내에서 마스크를 착용하고, 음식 섭취는 자제할 것을 권장.
- 어르신들과 만날 때는 반드시 마스크를 착용하고, 손 씻기 등 개인 위생 수칙을 준수하면서, 일터 복귀 전 코로나19 증상이 있으면 미리 진료 받고, 음성인 경우에도 증상이 있으면 타인 접촉을 최소화 할 것을 권장

#### ■ 확진자의 진료와 치료제 처방

**(원스톱진료기관)** 10,037개(8.31일 기준) 원스톱기관 중, 연휴 기간 5,300개소 이상 운영하고, 일자별 여는 병·의원은 온라인 안내\*

\* 코로나19 홈페이지([ncov.mohw.go.kr](http://ncov.mohw.go.kr)) '호흡기환자진료센터' 란에서 '원스톱진료기관' 확인

## 가을철 감염병 예방

가을철 열성 감염병은 **들쥐 배설물**이나 **쥐진드기**에 의해 주로 9~11월에 발생하여 **발열과 두통** 등 전신증상을 유발하고 심할 경우, 사망에 이를 수 있습니다.

가을철 중증열성혈소판감소증후군(SFTS), 쯤쯤가무시, 신증후군 출혈열과 겨울철 인플루엔자, 노로바이러스 발생이 증가할 것으로 예상됩니다.

아래 내용을 참고하여 가을철 감염병을 예방합니다.

특성 종류	감염경로	증상	발생시기
중증열성혈소판감소증후군	SFTS바이러스에 감염된 참진드기에 물려 전파	고열, 소화기 증상 (구토, 오심, 설사)	9~10월
쯤쯤가무시	관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털진드기의 유충이 사람을 물어서 전파	털진드기에 물린 상처, 두통, 열, 발진	10 ~ 12월
레지오넬라증	냉각탑수, 목욕탕, 건물의 급수시설에서 만들어진 물에서 증식한 레지오넬라균이 호흡기로 흡입되어 발생	발열, 기침, 호흡곤란, 전신피로감	연중, 하반기 발생 증가
인플루엔자	인플루엔자바이러스에 감염된 사람이 기침이나 재채기 시 배출되는 비말로 전파	발열, 기침, 피로감	12~ 4월
노로바이러스	노로바이러스가 서식하는 오염된 물 또는 음식물 섭취시 감염	설사, 구토, 복통	11~ 4월
수인성식품매개감염병	세균, 바이러스, 원충 등에 오염된 음식이나 물에 의해 전파	설사, 복통, 오심, 구토, 발열	

### ♠ 가을철 발열성 질환 감염예방 요령

- ▶ 산과 들에서는 긴 옷을 입습니다.
- ▶ 잔디 위에는 돛자리를 깔고 앉으며, 잔디에서 옷을 말리지 않습니다. (잔디에 있는 들쥐 등의 동물 배설물을 통해 감염될 수 있습니다.)
- ▶ 야외에서 집에 돌아오면 옷을 털고 목욕합니다.
- ▶ 논, 밭에서 작업 시, 장화, 장갑 등 보호구를 착용하고 피부 노출을 피합니다.
- ▶ 야외활동 후 갑작스런 고열 시 반드시 의료기관이나 보건소를 방문하시어 진료를 받으시기 바랍니다.

## 9월 10일 자살예방의 날

스스로를 열등하게 만드는 사람은 바로 나 자신입니다. 어떤 일에 실패했을 때 '내가 하는 일이란 게 늘 그렇지' 등 자신을 업신여기는 자기 암시적인 말들은 자아존중감을 낮게 만드는 것들입니다. 따라서 '**난 참 괜찮은 사람이야**', '**이 세상에 꼭 필요하기 때문에 태어났어**' 등 **긍정적인 자기 암시**를 하고, 지극히 사소하고 작은 것이라도 어떤 일을 성취했을 때 **자기 자신에게 '참 잘했다'는 칭찬**을 하면 자기 스스로 기쁨과 행복을 느끼면서 **자기 존중감**을 높일 수 있습니다.

## 아니야, 도와줘, 괜찮아~

- 위험한 유혹에 스스로 "**아니야**"라고 말할 수 있는 **용기**
- 어렵고 힘들 때 누군가에게 "**도와줘**"라고 말할 수 있는 **당당함**
- 실패와 좌절에 있어도 스스로에게 "**괜찮아**"라고 말할 수 있는 **여유**

## 정신건강을 위한 10계명

- 긍정적으로 세상을 보아요.
- 감사하는 마음으로 살아요.
- 반가운 마음이 담긴 인사를 해요.
- 하루 세끼 맛있게 천천히 먹어요.
- 상대의 입장에서 생각해요.
- 누구라도 칭찬해요.
- 시간에 쫓기지 말아요.
- 항상 웃도록 노력해요.
- 원칙대로 정직하게 살아요.
- 때로는 손해 볼 줄도 알아야 해요.

<출처 : 질병관리청 보도자료, 참보건연구회>